

☆料理名 柿のサラダ

●材料(4人分)

| | |
|--------|------|
| 鶏ささみ | 50g |
| 柿 | 40g |
| 大根 | 80g |
| きゅうり | 60g |
| 酢 | 小さじ2 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

A

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 鶏ささみは茹でて、細く裂いて冷ましておく。
- ② 柿は皮をむき、種を取り除いて、厚めのいちょう切りにする。大根はいちょう切り、きゅうりは輪切りにしてさっと茹でて冷ましておく。
- ③ Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ①、②を③で和える。



ポイント

柿はよくサラダに活用されます！柿を加えることで甘みがきいて美味しくなります♪

(1人分) エネルギー40kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 1.1g/塩分 0.3g